

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		RehaSport					
09:00	RehaSport	RehaSport					
09:30			iCORE		BBP 25		
10:00	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE		
10:30						BODYPUMP	iTAEBO <sup>Fun</sup>
11:00	BODYBALANCE 25	Tischtennis			15:30 Kinderkurs	11:30 BODYBALANCE	
17:00	16:30 BODYBALANCE*	RehaSport		iSPINNING	RehaSport*	12:45 iSPINNING	
17:30	BODYTONE <sup>Cardio</sup>		BODYTONE <sup>Cardio</sup>			14:00 Kinderkurs	
18:00	BODYTONE <sup>Kraft</sup>	Wirbelsäule	BODYTONE <sup>Kraft</sup>	iTAEBO	RehaSport	15:15 Tischtennis	
18:30	iCORE		iCORE				
19:00	DanceFitness	BODYPUMP	KursEvent	BODYPUMP			
20:00		BODYBALANCE**		Stretch & Relax			

- iTAEBO Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
- iTAEBO<sup>Fun</sup> Kampfsport-Aerobic für alle Altersklassen (50 Min)
- BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- BODYTONE<sup>Cardio</sup> Dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik (25 Min)
- BODYTONE<sup>Kraft</sup> Intensives Kräftigungstraining für den gesamten Körper (25 Min)
- iCORE Trainiert alle Core-Muskeln mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 / 50 Min)
- iSPINNING Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
- DanceFitness Ganzkörpertraining mit Choreographien zu bekannten Songs für Kräftigung und Ausdauer (50 Min)
- BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (25 / 50 Min)  
\*nur in gerader KW -> siehe App! \*\*25 min (gerade KW) und 50 min (ungerade KW) -> siehe App!

- Stretch & Relax Dehnungs- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper (25 Min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)  
\*zahlungsfrei
- Kinderkurs Ein Mix aus Kinderyoga, Massage- und Bewegungsspielen, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen und Fantasiereisen (50 Min / zahlungspflichtig)
- KursEvent Wechselndes Kursangebot - siehe Aushang am Tresen
- Tischtennis Tischtennisschläger liegen am Service bereit. (2 Std.)

Um an den Kursen teilnehmen zu können, buche dich einfach in deinen gewählten Kurs über unsere iFitnessClub-App ein.

